

PARAPLU-GESPREK

-Bereid het samen voor

Spreek samen van te voren door wat je precies wilt gaan vertellen

-Zorg voor een goede plek

Zorg voor een plek die veilig voelt voor jullie kind(eren). Een plek waar emoties getoond kunnen worden en jullie kind(eren) zich geborgen voelt.

-Vertel het samen

Het is belangrijk dat jullie kind(eren) de boodschap van jullie beiden samen hoort
Zorg er voor dat alle kinderen erbij zijn, zodat een ieder dezelfde boodschap kan horen

-Wees duidelijk

Een duidelijke boodschap lijkt confronterend, maar kunnen jullie kind(eren) vaak het beste plaatsen.

-Sluit aan bij jullie kind(eren)

Sluit aan bij de belevingswereld, ontwikkelingsfase en leeftijd van jullie kinderen.
Jullie kinderen hebben baat bij een duidelijke uitleg van de reden van de scheiding.
Houdt hierbij rekening met wat jullie kind(eren) aan kan.
Een onderscheid maken tussen “grote mensen problemen” en “kinderproblemen” is belangrijk.
Zo voelt het kind dat hij geen oplossingen hoeft te bedenken om jullie weer bij elkaar te brengen.
(Dit is immers een “grote mensenprobleem” en dat kunnen kinderen niet oplossen)

-Maak het gesprek niet te lang

Het is beter om er later nog eens op terug te komen.
Bereid je ook voor op mogelijke reacties van de kinderen.

-Neem eventuele schuldgevoelens bij jullie kind(eren) weg

Het kan voor het kind voelen alsof hij de oorzaak is van jullie breuk. Dit gevoel wegnemen door hem te vertellen dat een kind nooit de oorzaak kan zijn van een scheiding, kan helpen.
“Papa en mama zullen altijd van jou houden, ook al houden we niet meer van elkaar”.

-Voorkom een loyaliteitsconflict bij jullie kind(eren)

De boodschap dat een kind altijd van beide ouders mag blijven houden, verkleint de kans op een loyaliteitsconflict bij jullie kind(eren)

-Wees transparant in wat je voelt

Na jullie besluit om te gaan scheiden gaan jullie zelf vaak door een achtbaan van gevoelens. Je zult sneller geëmotioneerd zijn, wat sneller geïrriteerd, je kan wat minder hebben.
Jullie kind(eren) zullen zich veiliger voelen als je hun dit uitlegt en ze hierop voorbereidt.
Voor een kind voelt niets onveiliger dan wanneer iemand zich blij voordoet, maar van binnen verdrietig is. Kinderen voelen dit perfect aan!

-Vertrouw op eigen gevoel en kunnen

Er mogen dingen misgaan, maar uitleg hierover is belangrijk.
Transparant zijn naar de kinderen!